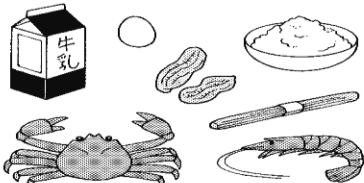


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
11月	カレー風味パン	○	白いんげんまめ、豚挽肉、刻み大豆		玉葱		カレー風味パン(卵乳なし)		699 kcal
	白いんげん豆のコロッケ		ローズハム	人参	きゅうり、キャベツ	じゃがいも、小麦粉、生パン粉、パン粉	炒め油、揚げ油	27.2 g	
	スパゲティ・サラダ		ベーコン、けずり	人参	ホールコーン、春キャベツ	スパゲティ、砂糖	ノンエッグマヨネーズ、サラダ油	32.8 g	
	春キャベツのスープ		豚肉	干ひじき、★桜エビ	人参、いんげん	たけのこ	米、三温糖		3.4 g
12月	ひじきと桜えびのごはん	○	鶏挽肉		人参	ねぎ、春キャベツ、大根、生姜	パン粉、でんぶん、砂糖		650 kcal
	お野菜たっぷりハンバーグ		ベーコン		人参、トマト、パセリ		じゃがいも		29.0 g
	ガーリックポテト							炒め油	22.6 g
	ベーコントマトスープ								3.8 g
13月	木島平のごはん	○	粉かつお				米		614 kcal
	かつおぶりかけ		豚挽肉、鶏挽肉、刻み大豆、絞り豆腐			玉葱、生姜、干し椎茸	でんぶん、しゅうまいの皮	★白ごま	29.8 g
	花シューマイ		わかめ	小松菜、人参	もやし、キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		19.1 g
	野菜のおかか和え		絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	生わかめ		ねぎ			3.2 g
14月	味噌汁(豆腐、若布)	○	鶏モモ肉		人参	玉葱、ホールコーン、グリーンピース	米		634 kcal
	チキンライス		★いか、★えび、豆乳、豆乳クリーム	人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	マカロニ、小麦粉、パン粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	27.1 g	
	シーフードグラタン		ベーコン、レンズまめ	人参	玉葱、キャベツ			21.2 g	
	レンズ豆のスープ								3.4 g
15月	セミノールオレンジ	○	うぐいす揚げパン	うぐいすきな粉			豆乳パン(卵乳なし)、グラニュー糖	揚げ油	581 kcal
	潮騒うどん		★なると(卵なし)、けずり	生わかめ	人参、小松菜	ねぎ	冷凍うどん(卵乳なし)		21.9 g
	春野菜の炊き合わせ		鶏モモ肉		新人参、いんげん	フレッシュたけのこ、★ふき	こんにゃく、新じゃがいも、砂糖	炒め油	19.6 g
									3.3 g
18月	筍ごはん	○	鶏肉、油揚げ		人参	筍	米、砂糖		615 kcal
	焼きししゃも		ししゃも						33.1 g
	野菜ソテー		豚モモ肉		人参、ピーマン	玉葱、キャベツ	春雨	炒め油、ごま油	21.3 g
	豚汁		豚モモ肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり、白味噌、赤味噌		人参	ごぼう、大根、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	炒め油	3.6 g
19月	家常豆腐丼	○	豚モモ肉、生揚げ、赤味噌、けずり		人参、ピーマン	筍、干し椎茸、ねぎ、白菜、にんにく、生姜	米、砂糖、でんぶん	炒め油、ごま油	678 kcal
	わかめスープ		けずり	生わかめ	人参	ねぎ、筍、生姜		ごま油	26.9 g
	野菜チップ					れんこん	さつまいも、じゃがいも	揚げ油	25.0 g
									2.7 g
20月	スパゲティミートソース	○	豚挽肉、ベーコン、刻み大豆		人参	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、マッシュルーム、パセリ	スパゲティ、砂糖	オリーブ油、サラダ油、炒め油	731 kcal
	レタスとハムのスープ		ローズハム、けずり		人参	レタス、ねぎ、えのきたけ、ホールコーン			27.6 g
	いちごマドレーヌ		絹ごし豆腐			★いちご、レモン	小麦粉、三温糖、はちみつ	サラダ油	27.0 g
									2.9 g
21月	スイーツポテト	○	豆乳、豆乳クリーム				食パン(乳卵なし)、砂糖、さつまいもペースト、はちみつ	乳不使用マーガリン	610 kcal
	春野菜のポトフ		豚肉(角切)、ウィンナー	新人参	玉葱、春キャベツ	新じゃがいも			20.2 g
	フルーツポンチ					★パイナップル、みかん、★バナナ、レモン	砂糖		20.5 g
									2.3 g
22月	カレーライス	○	豚モモ肉		人参	にんにく、生姜、玉葱	アルファ化米、じゃがいも、小麦粉	炒め油、乳不使用マーガリン、サラダ油	656 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ、もやし、ホールコーン、きゅうり	砂糖	炒め油、ごま油	20.9 g	
	にんにくのスープ		ベーコン	トマト、パセリ		にんにく、玉葱、マッシュルーム	パン粉	オリーブ油	29.0 g
									5.1 g
26月	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉	生わかめ	人参	にんにく、生姜、ねぎ、もやし、しなちく	蒸し中華めん	炒め油	675 kcal
	春巻		豚モモ肉		人参	にんにく、生姜、たけのこ、干し椎茸、キャベツ	春雨、でんぶん、春巻きの皮	炒め油、ごま油、揚げ油	21.5 g
	味噌ドレサラダ		白味噌		人参	ホールコーン、きゅうり、キャベツ	じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	25.5 g
	デコボン						デコボン		4.6 g
27月	オレンジフレンチトースト	○	豆乳			ハッシュアップ濃縮還元ジュース	食パン(乳卵なし)、砂糖		609 kcal
	ポークシチュー		豚肉		人参	玉葱、セロリ	じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	21.6 g
	れんこんチップサラダ				人参	れんこん、キャベツ、きゅうり、もやし	はちみつ	揚げ油、サラダ油	24.0 g
									2.8 g
28月	新ごぼうのませごはん	○	油揚げ		人参、いんげん	新ごぼう	米、砂糖	炒め油	546 kcal
	いかの南蛮焼き		★いか		鷹の爪	ねぎ、にんにく、生姜		★白ごま	30.1 g
	春キャベツのおひたし		おかか	刻みのり	小松菜、人参	キャベツ			13.6 g
	味噌汁		赤味噌、白味噌、けずり	生わかめ		玉葱	じゃがいも		3.6 g

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。  
 ※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の市内産野菜は小松菜の予定です。長野県木島平村産はえのきたけの予定です。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。  
 食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

手を洗ったら  
きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていません。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。